



# سبک زندگی؛ موضوعی فراتر از پیشگیری از بیماری‌ها



دکتر امیر حسن ذبیحی معاون فنی معاونت  
بهداشتی دانشکده علوم پزشکی نیشابور

## اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- اهمیت بهبود سبک زندگی را بشناسند.
- عوامل مؤثر در بهبود سبک زندگی را توضیح دهند.

## مقدمه

سال‌هاست که «بهبود سبک زندگی» به عنوان یکی از راهکارهای تأمین سلامت مطرح شده است و در این مسیرمانند همیشه تأکید بر روی چند عامل مشخص یعنی تحرک و فعالیت بدنی مناسب، تغذیه صحیح، حفظ وزن در محدوده مناسب و جلوگیری از چاقی، کاهش استرس و مصرف نکردن دخانیات بوده است؛ اما چنانکه اشاره خواهد شد موضوع سبک زندگی آن هم در کشور ما چیزی افزون تر از مسایل فوق و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است. ضمن تأکید بر اهمیت نکات یاد شده و تاثیر آنها بر سلامتی عوامل دیگری وجود دارد که شاید بهبود آنها پیش‌نیاز بهبود عوامل گفته شده است و از سوی دیگر افق‌های وسیع‌تری را به مفهوم «سبک زندگی» باز

می‌کند. اگر سلامتی را تنها جنبه جسمانی آن ندانیم و سلامتی را طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «رفاه کامل جسمانی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... و نه فقط نبود بیماری» بدانیم، کم‌کم عوامل دیگری در بهبود سبک زندگی به ذهن خطور می‌کند. ما مشکلاتی داریم که به نوعی امروزه پا به میدان سلامت گذاشته‌اند. طلاق و آمار بالای آن<sup>۱</sup>، اعتیاد با آثار مخرب فردی، خانوادگی و اجتماعی‌اش، خانواده‌های بی‌سرپرست یا بد سرپرست<sup>۲</sup>، افسردگی و اضطراب و سایر بیماری‌های روانی، خودکشی، خشونت، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی، حوادث ترافیکی و غیرترافیکی و آمار بالای میزان مرگ و میر و ناتوانی ناشی از آن خانواده‌هایی با طلاق عاطفی و از هم‌گسیخته، کودکان رها شده و فراموش شده<sup>۳</sup> و... که همه و همه ناشی از سبک زندگی غلط است. امثال این مشکلات سلامتی فرد و اجتماع را به مخاطره افکنده است و با ورزش و تغذیه صحیح و... بهبود نخواهند یافت. حتی اگر هم در پی بهبود تغذیه و تحرک و... باشیم باید ابتدا این مشکلات را در خانواده‌ها برطرف کنیم و سپس سراغ مقولاتی چون تحرک و تغذیه برویم چرا که در زندگی فردی و خانوادگی حل معضلات یاد شده در اولویت قرار می‌گیرد.

در کنار معضلات ذکر شده می‌توان به پدیده‌های جمعیتی کشور مانند خانواده‌های تک فرزند (بدون قصد باروری مجدد) در کنار خانواده‌هایی با فرزند بسیار و فقر مالی، تمایل کمتر به ازدواج و مشکل همسریابی، سن ازدواج و باروری نامناسب (میزان قابل توجه باروری زیر ۱۸ سال در روستاها و شهرهای کوچک و سن بالای ازدواج در شهرهای بزرگ<sup>۴</sup>، بالابودن میزان افراد مجرد در کشور<sup>۵</sup>، روند رو به رشد سالمندی و افت جایگاه و حرمت سالمندان و خلأ قوانین حمایتی در این زمینه<sup>۶</sup> اشاره کرد. به این فهرست می‌توان، مسأله امنیت و سلامت غذایی به‌عنوان مثال نامعلوم بودن میزان مواد شیمیایی موجود در خاک کشاورزی و مصرف نامناسب کودهای شیمیایی و آلودگی شیمیایی میوه جات و صیفی‌جات، پایین بودن سرانه فضای سبز در جمعیت شهری، آلودگی هوا و بیماری‌های ناشی از آن و شاید موضوع بسیار مهم که کمتر بدان اشاره شده است، مشخص نبودن شیوه و سبک شادی و تفریح در فرهنگ امروزی و نبود الگو و سازوکار و امکانات مناسب در این زمینه را اضافه کرد. مسأله‌ای که جوانان ما را به سمت مصرف قلیان و فست فود و... به عنوان شیوه‌ای برای تفریح کردن کشانده است و از طرفی پرسش بدون پاسخی را برای خانواده‌های ایرانی مطرح کرده است که جمع خانواده ایرانی برای شادمانی و گذراندن اوقات فراغت باید چه کند و به کجا برود؟ به فروشگاه‌های زنجیره‌ای و پاساژها؟ به رستوران‌ها؟ به خیابان‌ها؟ یا دایم به تماشای تلویزیون بپردازد؟ یا شاید باید به برنامه‌های متنوعی که در فرهنگسراها و مساجد وجود دارد پا بگذارد! یا گاهی از بین اماکن تفریحی و باغ وحش‌ها و پارک‌های علمی تفریحی یکی را انتخاب کند؟

اگر بگوییم مسایل فوق همه ناشی از سبک زندگی یا در ارتباط

۵/۷۳ درصد محروم از زندگی با مادر و ۵/۹۶ درصد محروم از زندگی با پدر هستند. ۳. درصد کودکان ۵ تا ۱۱ ساله که کار می‌کنند: الف) کار برای فردی غیر از اعضای خانوار: ۲/۴۷ درصد کار با دستمزد، ۱۱/۴۷ درصد کار بدون دستمزد ب) کار برای کسب و کار خانوار: ۴/۴۶ درصد ۴. بر اساس آمار سال ۱۳۸۹، ۲۶/۴۳ درصد ازدواج زنان در سن زیر ۱۸ سال بوده است. ۵. بر اساس آمار سال ۱۳۸۹، درصد زنان مجرد ۲۵ تا ۳۴ ساله ۲۰/۵۹ درصد بوده است. (آمار ارایه شده در شماره‌های ۲ تا ۵ مربوط به کتاب سیمای سلامت و جمعیت در ایران، ۱۳۸۹. پدیدآورنده دکتر آرش رشیدیان و همکاران. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. موسسه تحقیقات سلامت و معاونت بهداشت) ۶. در حال حاضر در کشور ۶/۲ میلیون نفر سالمند داریم که دانشمندان با نگاه علمی و پژوهش محور پیش‌بینی می‌کنند در آینده ۱۰ ساله این جمعیت دو برابر و در ۲۰ سال به سه برابر خواهد رسید. (مصاحبه رییس سازمان بهزیستی کشور درمهرماه ۱۳۹۲)

تنگانگ با آن هستند، سخن به گزاف نگفته‌ایم. حقیقت آن است که ما فاقد سبک زندگی متناسب با زمانه خود که پاسخگوی مسایل یاد شده باشد هستیم، ما نیازمند سبک والگوی منسجمی برای مردم هستیم که به دنبال ایجاد و رواج آن، به سلامت واقعی در زندگی دست یابیم. سبک و الگویی که باید صاحب نظران و نظریه پردازان علوم جامعه شناسی، حقوق، روانشناسی، پزشکی و سلامت، اپیدمیولوژی، تاریخ و متفکران دینی در کنار یکدیگر آن را به سرزمین باشکوه اسلامی مان ارایه دهند و در این راه سیاستمداران و دولتمردان باید فضا را برای ایجاد چنین تعاملی بین اندیشمندان فراهم آورند تا آنچه را که «سبک زندگی سالم و شاد ایرانی اسلامی» می‌نامیم، پدید آید. سبکی که شایسته ملتی است که پدیدآورنده انقلاب اسلامی بود، انقلابی که به گفته امام انقلابی فرهنگی بود و شایسته ملتی که خود را پیرو قرآن، رسول اکرم (ص) و اهل بیت (ع) می‌داند. سبک زندگی موضوعی است که رهبر معظم انقلاب در سفر قبلی خود به خراسان شمالی اهم سخنرانی‌های خود را در این سفر به این موضوع اختصاص دادند و با درایتی که در موضوع خرد ورزی و رشد فکری جامعه داشتند، بارها به شکل گیری «کرسی‌های آزاد اندیشی» در دانشگاه‌ها تأکید فرمودند که می‌تواند در ارایه نظرات و روش‌های جدید اندیشمندان مؤثر باشد. شکی نیست که هنوز تا عمل مؤثر به رهنمودهای ایشان گام‌های طولانی تری باید برداشت. گستره موضوع سبک زندگی که ذکر شد تدوین نقشه‌راه و سندی تحت عنوان «سبک زندگی سالم و شاد ایرانی اسلامی» است که روشن می‌سازد در کنار تعهد و نقش افراد برای تحقق چنین الگویی، نقش قوانین و سیاستگذاری‌های مناسب قابل توجه است. در این مورد پس از تدوین چنین سندی باید وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و نهادهای دولتی، اجتماعی و... با همکاری و هماهنگی در عرصه اجرا، زمینه‌ها و بسترهای اجتماعی لازم را برای تحقق این سند پدید آورند.

پی‌نوشت‌ها:

۱. در سال ۱۳۹۱ نسبت ازدواج به طلاق ۵/۵ بوده است. به عبارت دیگر در کل کشور به ازای هر ۵/۵ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است. این آمار در خراسان رضوی در سال ۱۳۹۱ به ۲/۵ و در سال ۱۳۹۲ به ۴/۴ افزایش یافته است. (سایت سازمان ثبت احوال کشور)

۲. بر اساس آمار سال ۱۳۸۹، ۱۰/۸ درصد کودکان زیر ۱۷ سال حداقل با یکی از والدین‌شان زندگی نمی‌کنند. هم‌چنین



به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰) نحوه امتیازدهی:  
کد این موضوع ۹۱۲۲۰ امتیاز - شماره مقاله  
مثال: اگر امتیاز شما ۲۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱ SMS ۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱